

Ausgabe 2023

sportec

Newsletter

Das sind WIR!



sportec

THERAPIE & TRAINING

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

wenn Sie unseren sportec – Newsletter in den Händen halten, ist er vielleicht gerade druckfrisch von unseren lieben Kolleginnen und Kollegen verteilt worden oder es ist schon etwas Zeit vergangen. Jedenfalls sitzen wir, Fanny Hessler und Martin Elgeti zum Zeitpunkt des Verfassens in unserem warmen Büro, es ist kurz vor Weihnachten und der Winter hat Einzug gehalten.

Wir blicken mal wieder auf ein bewegtes Jahr zurück, aber anders als in den letzten nun fast 3 Jahren, wird dieser Newsletter nicht von Corona handeln. In dieser Ausgabe steht einzig und allein sportec und das Team im Vordergrund.

Beginnen wir doch einfach damit, dass zum 01. Juli 2022 Michael und Birgit Preibsch ihr Lebenswerk in neue, in unsere Hände gegeben haben und deshalb nicht wie gewohnt Michael Preibsch sondern wir das Vorwort schreiben.

Das bedeutet aber nicht, dass sie sich nun zur Ruhe begeben haben. Ganz im Gegenteil, denn dazu fühlen sie sich viel zu sehr mit sportec verbunden und wir konnten uns einen abrupten Ausstieg der Beiden auch nicht vorstellen. „Und das funktioniert?“, werden Sie sich fragen. Ja, es funktioniert!

Aber das war nur der Startschuss, denn wir hatten uns bereits Ende 2021 viel für das Jahr 2022 vorgenommen. Den Anfang machten eher Themen, die im Allgemeinen nicht sehr beliebt sind, wie die Digitalisierung und der Datenschutz (siehe Seite 4).

Zeitgleich gingen wir auf die Suche nach neuen Kolleginnen und Kollegen, die unsere Teams verstärken sollten. Wir wussten gar nicht, dass das Erstellen von Stellenanzeigen und Führen von Bewerbungsgesprächen so viel Spaß machen kann. Am Ende hatten wir mit unserer Suche Erfolg und können Ihnen stolz unser Team mit geballter Fachkompetenz präsentieren (Neugierige können kurz einen Blick auf Seite 22 werfen und dann gleich zurück zum Text).

Einen weiteren Motivationsschub gab uns der Umbau der Trainingsfläche inklusive der Erweiterung unserer Auswahl an Trainingsgeräten. Nicht zu übersehen, wurde gleich am Anfang eine kleine Plattform errichtet, um unseren neuen medizinisch zertifizierten, elektronischen Zirkel von Technogym gut zu präsentieren und naja, auch um die Kabel zu verstecken. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 11.

Neue Geräte allein sind noch lange kein funktionierendes Gesundheitszentrum, in dem sich Jung und Alt wohlfühlen. Aber wir haben auch das passende Team aus Physiotherapeut:innen, Sporttherapeut:innen und Rezeptionsmitarbeiterinnen sowie das richtige Konzept, um Ihnen mit Rat und Tat zu Seite zu stehen.

Ergänzt wird unser Konzept eines rehabilitativen und präventiven Gesundheitszentrums mit Glockenschlag 01.01.2023 Null Uhr von Monika Maurer und ihrem Team aus qualifizierten Diätassistentinnen und Ökotrophologinnen, denn ihr Ernährungszentrum Weinheim ist nunmehr Teil der sportec – Familie (mehr dazu ab Seite 17).

Wir hoffen, Sie wollen nun mehr erfahren und halten Sie nicht länger mit einem überlangen Vorwort auf.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein gesundes Jahr 2023.

Fanny Hessler & Martin Elgeti



Inhalt

- 4 „Digitalisierung setzt dort an, wo Du sie brauchst...“
- 6 Aktuelles und Neues in der Physiotherapie
- 7 Termine bei Physiotherapeuten in Ausbildung
- 8 Therapie & Training - wir nehmen uns beim Wort
- 11 Rückblick - Modernisierung unseres medizinischen Geräteparks
- 12 Der Technogym - Biocircuit
- 13 Kinesis
- 13 Skillmill
- 13 Flexability Posterior
- 14 Cortex Trainer
- 14 Mobiler Cortex - Trainer
- 15 Genussvoll und spritzig ins neue Jahr
- 16 Mitglied in unserer sportec - Familie
- 17 NEU bei sportec - Ernährungsberatung
- 18 Ein Interview mit Monika Maurer und dem Team der Ernährungsberatung
- 21 Scharfe Linsen-Feta-Bällchen mit Joghurtdip
- 22 Das sind WIR

Liebe Leser,
hier noch eine kleiner Hinweis zum Inhalt dieses Newsletters. Aufgrund der Lesbarkeit, genauer gesagt, um einen angenehmen Lesefluss der Artikel zu erreichen, verzichten wir auf das Gendern.

Vielen Dank für Ihr Verständnis



„Digitalisierung setzt dort an, wo Du sie brauchst: Sie vereinfacht Prozesse, übernimmt monotone Aufgaben und automatisiert Abläufe. Ihr Ziel ist, Dir mehr Zeit für Dinge zu schenken, die dir wichtig sind...“

Hallo und herzlich Willkommen...

...sich ausschließlich den Patienten, den Kunden und Mitgliedern, schlichtweg **Ihnen** zu widmen, Ihrer Therapie, Ihrem Training, das war und bleibt das Ziel und der Wunsch unserer Therapeuten und Trainer bei sportec.

Um diese Prozesse, sowie den Informationsfluss zwischen den Therapeuten, der Rezeption und Verwaltung effizient und nachhaltig zu gestalten, bietet uns die Digitalisierung gute Möglichkeiten dem Ziel, mehr Zeit für Sie zu schaffen, näher zu kommen.

Vor einigen Jahren hat sportec bereits damit angefangen, digitale Elemente einzubinden, um den Praxisalltag mit seiner anfallenden Bürokratie zu verschlanken und um die Patientendokumentation zu vereinfachen. Zunächst wurden alle Praxisräume mit Computern ausgestattet, sodass Ihr Therapeut über die elektronische Patientenakte

tionen und Dokumente erhält. Das spart Zeit und Wege.

Die eingeführte Praxissoftware unterstützt uns an der Rezeption natürlich neben der Planung Ihrer Termine, mit der Verwaltung der digitalen Patienten- und Rezeptdateien, aber auch, bzw. vor Allem bei der Überprüfung von Heilmittelverordnungen auf Richtigkeit und Gültigkeit. Denn im Dschungel aller Richtlinien, die unser Gesundheitswesen vorgibt und auch gerne immer wieder mal ändert, ist diese digitale Prüfung ein Segen für eine korrekte Abrechnung Ihrer Verordnung.

Während des Corona Lockdowns hatten wir uns bemüht, über ein Online - Buchungssystem auf unserer Homepage unseren Mitgliedern mit einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung auch weiterhin das Trainieren zu ermöglichen. Kurze Videos mit verschiedenen Übungen, die ebenfalls auf der Homepage zu finden sind, sollten die Durst-

strecke der nicht stattfindenden Kurse überbrücken. Ohne Digitalisierung wäre diese Durststrecke noch durstiger gewesen.

Was die Zukunft auch bringen mag: Voraussetzung, dass wir auch weiterhin die digitalen Veränderungen in unserer Praxis mit dem stetig wachsenden Datenvolumen stemmen können, fand Ende Oktober 2022 in unserem Haus ein großer Server-Umbau statt. Dieser Umbau wird auch gewährleisten, dass wir den hohen Anforderungen des Datenschutzes gerecht werden, was wiederum bedeutet, dass wir bei sportec, vorbereitet sind, wenn das seit 2019 in Kraft getretene Digitale-Versorgungs-Gesetz (DVG).

Zu Beginn des Jahres 2023 werden wir bei uns an der Rezeption noch ein Tablet, das sogenannte „digitale Klemmbrett“, einführen. Unser Anmeldeformular, sowie Befundbögen der Therapie werden somit gleich digital erfasst. Das spart für uns Zeit und Ressourcen. Alle für Sie wichtigen Informationen, sowie die Termine für Ihre Therapie können wir Ihnen auf Wunsch ganz bequem per Mail zu kommen lassen. Selbstverständlich werden wir weiterhin alle benötigten Unterlagen für Sie in Papierform zur Verfügung stellen.

Frauke Bothe-Anstädt

Und nun noch in eigener Sache:

Da es in Veränderungsphasen immer Übergangsmomente gibt, die nicht reibungslos verlaufen, bitten wir hier schon einmal um Ihr Verständnis und Ihre Nachsicht. Auch wir müssen uns an diese Erneuerungen gewöhnen. Sollten Sie an der ein oder anderen Stelle unzufrieden mit unserer Arbeit sein, würden wir uns wünschen, dass Sie dies direkt ansprechen. Nur so haben wir die Möglichkeit uns zu verbessern.

Denn ein offenes Ohr für die Bedürfnisse und Fragen unsere Patienten und Kunden, sowie ein freundliches Miteinander sind uns sehr wichtig. Und auch wenn es im Praxisalltag hin und wieder hektisch einhergeht, so liegt es uns am Herzen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Daher sind wir stets offen gegenüber Kritik und Ideen unserer Patienten und Kunden. Scheuen Sie sich also bitte nicht auf uns zu zukommen.

Wir sind gerne für Sie da und helfen wo wir können.

Ihr Team der Rezeption



Bei uns sind Ihre Daten sicher:

Wir sind uns der Sensibilität und dem nötigen Schutz Ihrer persönlichen Daten bewusst. Aus diesem Grund nehmen alle Teammitglieder von sportec - Therapie & Training GbR regelmäßig an Schulungen u.a. zu dem Thema Datenschutz teil.

Sollten Sie hierzu Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Aktuelles und Neues in der Physiotherapie

Liebe Patienten, Mitglieder und Interessenten,

wie von unserer geschätzten Kollegin Frauke in den ersten Seiten beschrieben, sind digitale Prozesse im physiotherapeutischen Kontext zunehmend relevant, wobei wir bestrebt sind, die Vorteile für Sie und uns zu nutzen und gleichzeitig das menschliche Miteinander dadurch nicht zu schmälern.

Die digitale Präsenz in der Physiotherapie ist in Zeiten des Fachkräftemangels und der gestiegenen Nutzung digitaler Medien wichtiger denn je. Deshalb arbeiten wir aktuell u.a. daran, unsere Website ansprechender zu gestalten, künftig auf den Social Media Kanälen präsenter zu sein und uns digital stärker zu vernetzen. Hierbei haben wir im Juli eine größere Marketingmaßnahme gestartet, um die Personallücke in der Physiotherapie zu schließen. Mit Erfolg können wir Ihnen berichten, dass sich das Herausarbeiten und Fördern unserer Stärken und Arbeiten an unseren Schwächen, der Durchführung von Mitarbeiterumfragen sowie differenzierten digitalen Stellenanzeigen gelohnt haben. Wir haben bereits 4 neue Physiotherapeuten gewonnen, welche mit vielen Qualifikationen und unterschiedlichen Erfahrungen und Schwerpunkten unser Team bereichern.

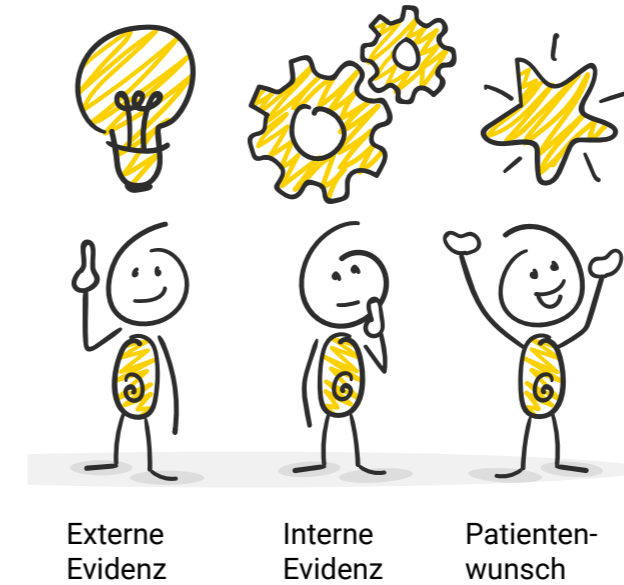
In einem kurzen Fotoshooting für die Stellenanzeigen sind ein paar lustige Bilder entstanden, die wir gerne mit Ihnen teilen möchten.

Durch die personelle Verstärkung ergeben sich für Sie viele Vorteile, u.a. dass wir nun mehr Flexibilität in der Planung besitzen, Akutzeiten für Akutfälle

integrieren konnten sowie eine größere Therapeutentreue, mit weniger Wechsel und die Umsetzung der medizinisch passenden Therapiefrequenz gewährleisten können.

Unsere oberste Priorität ist eine qualitativ hochwertige physiotherapeutische Leistungserbringung für unsere Patienten. Dies ist ein dynamischer Prozess, welcher durch die regelmäßige Integration von bewährten sowie neuen wissenschaftlich erprobten Maßnahmen erreicht wird. Zur Steigerung dieser Versorgungsqualität setzen wir in erster Linie auf ein breit aufgestelltes qualifiziertes Therapeutenteam, regelmäßige interne und externe Fortbildungen, wöchentliche Teambesprechungen zum therapeutischen und organisatorischen Austausch sowie zur Optimierung der Behandlungen und Abläufe. In diesem Rahmen stellt die Finanzierung externer Weiterbildungen für unsere Mitarbeiter ein Qualitätsmerkmal dar, welches unserer Philosophie entspricht. Darüber hinaus soll sich die Therapiequalität durch unsere Arbeitsweise – evidenzbasiertes Arbeiten – auszeichnen. Diese Arbeitsweise besteht aus 3 Säulen und beschreibt einerseits den Einbezug der externen Evidenz (aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisstand), der internen Evidenz (klinische Erfahrung und Expertise) und der sozialen Evidenz (Wünsche, Ziele, Werte des Patienten) individuell angepasst und abgestimmt an die Therapie.

Des Weiteren wurde eine digitale Literaturdatenbank mit aktuellem Fachwissen sowie Übungsprogrammen für unterschiedliche Verletzungen, Erkrankungen, ob im Bereich der Rehabilitation sowohl konservativ als auch postoperativ, sowie im Bereich der Prävention angelegt. Diese wird im kommenden Jahr weiter ausgebaut, um noch weiter an Tiefe zu gewinnen sowie über Ordner in den Behandlungsräumen integriert, um an Anwendbarkeit und Praktikabilität zu gewinnen. Ebenso erfolgte im letzten halben Jahr eine Reformierung der betriebsinternen Arbeitssicherheit mit neuen externen Kooperationen zur Arbeitssicherheit und zum Brandschutz. Hier wurden neue Hygienepläne entwickelt, neue Flucht- und Rettungspläne erstellt, die damit verbundenen Maßnahmen eingeleitet und vom Gewerbeaufsichtsamt kontrolliert und abgenommen. In den Behandlungsräumen wurden die Behandlungsbänke TÜV-geprüft, weiter ausgestattet und teilweise erneuert. Weiterhin wurden zusätzliche



Feuerlöscher angeschafft, eine erweiterte neue Erste-Hilfe-Ausstattung zugelegt sowie Mitarbeiter in diesen Themen geschult und fortgebildet. Hierfür haben wir einen Kooperationsvertrag mit der Freudenberg Service KG (GE Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz) geschlossen.

Die stärkere interne Vernetzung der einzelnen Teams: Physiotherapie – Training – Verwaltung – an der im letzten halben Jahr sukzessive weitergearbeitet wurde und regelmäßige gemeinsame Teamsitzungen und Teamevents stattfanden, steht auch im kommenden Jahr im Fokus, um einen reibungslosen Informationsfluss zu gewährleisten und die Ressourcen bestmöglich für Sie auszuschöpfen.

Termine bei Physiotherapeuten in Ausbildung

Hallo liebe Patienten,

zu Beginn der Therapie werden Sie von den lieben Kolleginnen der Rezeption gefragt „Können Sie sich auch vorstellen von den Physiotherapeuten in Ausbildung (PIAs) behandelt zu werden?“

Warum eigentlich nicht?

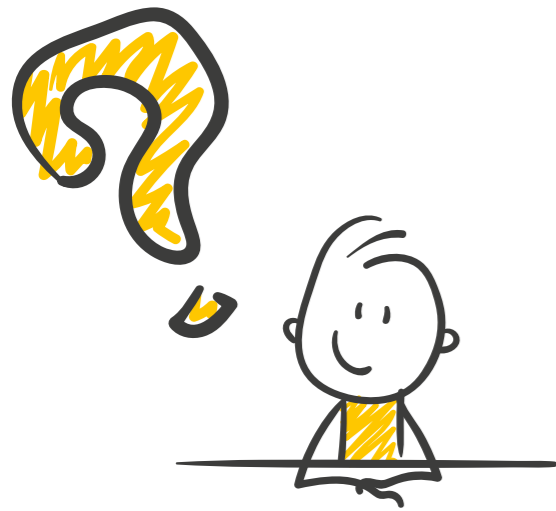
Meist schreckt man zurück, wenn man den Begriff „Ausbildung“ hört und damit häufig ein „weniger Können“ assoziiert, doch das ist nicht ganz korrekt. Die bei uns eingesetzten PIAs haben durch den täglich nachmittags stattfindenden Unterricht ein sehr präsenten Wissen, welches sie auch gerne einsetzen, um Sie in Ihrem Heilungsprozess zu unterstützen.

Daneben ist im kommenden Jahr eine engere Zusammenarbeit sowie die Erschließung neuer Kooperationen mit den Bildungseinrichtungen (u.a. Universität Heidelberg, SRH Hochschule Heidelberg, Akademie der Universitätsmedizin Mannheim, Hochschule Furtwangen) als auch umliegenden Kliniken, Arzt- und Therapiepraxen sowie Gesundheitsdienstleistern und Sportvereinen geplant.

Für die Kooperation mit Bildungseinrichtungen sind der interprofessionelle Austausch und die qualitative Anleitung und Integration von Auszubildenden und Studierenden in die Therapie im Praxisalltag unerlässlich. Deshalb legen wir viel Wert auf die Betreuung der Auszubildenden und Studierenden und damit den Nachwuchs in der Physiotherapie. Hierbei ist die von Patienten beschriebene stets besonders hohe Motivation und Ehrgeiz sowie die fachliche Aktualität der Studierenden und Physiotherapeuten in Ausbildung zu betonen. Damit die prüfungsrelevante Arbeits Erfahrung gesammelt, die therapeutische Reife bestmöglich gefördert und die Betreuung besonders qualitativ gestaltet wird, besteht hier ein intensiver Austausch zwischen erfahrenen Physiotherapeuten, Lehrern und den Physiotherapeuten in Ausbildung, welcher von Hospitation, Supervision und ständiger Ansprechbarkeit sowie separaten täglichen Einheiten mit den Praxisanleitern erfolgt. Dadurch können sowohl wir als Team als auch Sie als unsere Patienten, Mitglieder, Kunden vom aktuellen Wissensstand, der Dynamik und dem Engagement der künftigen Therapeuten profitieren.

Martin Elgeti (Physiotherapeut M.Sc.)





Rahmen besteht mehr Zeit, in der sich die PIAs ausgiebig um Ihre Beschwerden kümmern können, was einen deutlichen Mehrwert bietet. Weiterhin haben unsere PIAs täglich eine geringere Anzahl an Patienten, wodurch eine flexiblere und schnellere Terminvergabe möglich ist.

Fassen wir noch einmal zusammen: Die Terminierung der Behandlung ist deutlich flexibler möglich. Zudem ist durch die tägliche Betreuung und Vorbesprechung, sowie das präsenste, aktuelle Wissen der „Nachwuchs“-Kolleg:innen, aus den ebenfalls täglich stattfindenden Unterrichtseinheiten, in Kombination mit der engen Zusammenarbeit mit den Praxisanleitern eine gute Versorgung gewährleistet.

Jetzt fehlen nur noch Sie, die unseren PIAs Ihr Vertrauen schenken. Wir freuen uns auf Sie und die Zusammenarbeit mit uns.

Pauline Marienfeld und Max Rhode
(Physiotherapeuten und ehem. PiA's bei sportec)

Therapie & Training - wir nehmen uns beim Wort

Sie haben aufgrund eines Krankheitsbildes im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung ein für Sie passendes Heilmittel verordnet bekommen? Wir danken Ihnen sehr, dass Sie uns damit Ihr Vertrauen schenken und Ihre Gesundheit in unsere Hände legen. Wussten Sie, dass es sich dabei um eine besondere Leistung handelt?

Ihr verordnender Arzt ist nämlich stets dazu verpflichtet, die Wirtschaftlichkeit zu beachten und vor Ausstellung einer Verordnung abzuwägen, ob die Therapieziele durch Hilfsmittel, Arzneimittel oder eigenverantwortliche Maßnahmen eventuell qualitativ gleichwertig und somit kostengünstiger erreicht werden könnten. Damit ist es nicht immer selbstverständlich, dass man eine Heilmittelverordnung bekommt.

Umso mehr freuen wir uns, Sie auf Ihrem Weg begleiten zu dürfen und unterstützen Sie bei jeglichen Gesundheitsfragen und deren Umsetzung. Ziel einer jeden Behandlung ist es, Sie bald wieder in die Selbstständigkeit entlassen zu können, wobei wir Ihnen im Rahmen der Therapie insbesondere die Wichtigkeit zum eigenverantwortlichen, gesundheitsorientierten Handeln aufzeigen und Sie ebenfalls zu diesem befähigen möchten.

Spätestens im ersten Gespräch mit Ihrem Physiotherapeuten sollte Ihnen bewusst werden, dass kein

Therapeut mit 1-2 Behandlungen à 15-20 Minuten pro Woche Ihre gesundheitlichen Beschwerden austherapieren kann, ohne dass Sie dabei selbst tätig werden. Eine Therapie kann nur von zügigem und langfristigem Erfolg sein, wenn Sie als Patient aktiv werden und den Prozess der Heilung vorantreiben, indem Sie die therapeutisch gesetzten Impulse mit einem gezielten Übungsprogramm stabilisieren und unterstützen.

Neben den speziell für Sie abgestimmten Heimübungsprogrammen, die Sie von Ihren Therapeuten erhalten, ist es essenziell auf eine gute Körperzusammensetzung, eine regelmäßige Gewichtskontrolle, eine gesunde Ernährung sowie stressreduzierende Maßnahmen zu achten, um gesund und leistungsfähig zu werden und dies im Anschluss an die Therapie auch zu bleiben.

So spielt beim Heilungsprozess eines Knochenbruchs neben der idealen orthopädisch-medizinischen Versorgung beispielsweise auch die richtige Nährstoffversorgung eine wichtige Rolle. Bei durch Arthrose bedingten Schmerzzuständen kann bereits eine Gewichtsreduktion zur Entlastung der Gelenke und umliegenden Strukturen beitragen.

Häufig äußert sich unser Körper zudem stressbedingt, womit wir durch die Anwendung von Entspannungstechniken ebenfalls den Heilungs-



Positive Auswirkungen des körperlichen Trainings Was will mir mein Arzt/Therapeut damit sagen?

Fachchinesisch	Klartext
Bewegungstraining verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max), senkt die Ruheherzfrequenz sowie den Blutdruck und erhöht die Gesamtmuskelmasse	Es fällt Ihnen leichter Treppen oder Steigungen zu gehen; Ihr Herz arbeitet entspannter und wird damit länger gesund bleiben; Sie bauen Muskulatur auf und verbrennen damit auch in Ruhe mehr Kalorien, schützen Ihre Gelenke und verbessern Ihre Körperhaltung
Das mikrovaskuläre Netzwerk (Kapillaren, Arteriolen und Venolen) wird erweitert und die mikrovaskuläre Dilatationsreaktion wird verbessert	Ihr Körper verbessert die Temperaturregulierung, Ihre Körperzellen können besser mit Sauerstoff versorgt werden, womit sie sowohl kognitiv, als auch körperlich leistungsfähiger sind, Heilungsprozesse verlaufen zügiger und erfolgversprechender
Die Funktion der Betazellen wird verbessert, die Blutzuckeraufnahme durch Muskeln, Fettgewebe und Leber erhöht, und die Insulinempfindlichkeit des peripheren Gewebes wird verbessert.	Ihr Risiko an Diabetes Typ 2 zu erkranken sinkt, sollte dieser bereits vorliegen können Sie diesem gezielt entgegensteuern, Sie schützen Ihr Gefäßsystem und fördern somit Ihre Herzgesundheit
Die Fähigkeit zur Mobilisierung von NEFA (nicht veresterte freie Fettsäuren) aus dem Fettgewebe wird gesteigert, während sich die Fähigkeit der Leber zur Glukoseproduktion erhöht und die De-novo-Lipogenese verringert	Der Abbau von im Körper gespeicherten Fettreserven wird begünstigt und der Neuaufbau von Fettdepots gehemmt, der Körper lernt also die Energie die er schon in der Vorratskammer hat effizient zu nutzen → Gewichtsreduktion
Insgesamt verbessern diese strukturellen, funktionellen und metabolischen Anpassungen die aerobe Kapazität, die Ganzkörper-Insulinsensitivität, die Glukosekontrolle und die oxidative Kapazität und verringern eine Hypertriglyceridämie und chronische Entzündungen. Diese Veränderungen verringern das Risiko der Entwicklung von Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes, Nicht-alkoholischer Fettleber (NAFL) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, des metabolischen Syndroms, der Adipositas und letztlich der frühen Sterblichkeit.	Sie haben weniger Einschränkungen im Alltag, fühlen sich leistungsfähiger, sind zukünftig weniger anfällig für Erkrankungen, leben länger und glücklicher 😊
*Quelle: Diabetologia 2020 Aug; 63 (8): 1464-1474 „Exercise and metabolic health beyond skeletal muscle“	

prozess beschleunigen und unterstützen können. Eine allgemeine Konditionierung des Bewegungsapparates in Form von Krafttraining, des Herz-Kreislauf-Systems in Form von Ausdauertraining und des Nervensystems in Form von Koordinationstraining stehen dabei für jedes Krankheitsbild mit an oberster Stelle.

Den auf Seite 9 dargestellten Vorteilen des körperlichen Trainings entsprechend, sollte aus unserer Sicht, jeder Patient der eine Heilmittelverordnung erhält, ärztlicherseits dazu verpflichtet sein 2x pro Woche ein individuell abgestimmtes Kraft- und Ausdauerprogramm zu absolvieren, um den Heilungsprozess zu unterstützen und den daraus resultierenden Therapieerfolg auf lange Sicht halten zu können. Da dies derzeit leider keine verpflichtenden Maßnahmen sind, um ein entsprechendes Heilmittel zu erhalten, möchten wir Sie noch einmal daran erinnern, dass der Erfolg der Therapie nicht allein in den Händen Ihres Therapeuten liegt, sondern zu einem großen Teil in Ihren eigenen Handlungen.

Sollten Sie selbst die Notwendigkeit eines regelmäßigen Trainings bereits erkannt haben, dürfen wir Ihnen gratulieren, denn damit sind Sie auf

dem richtigen Weg und bei sportec ist es von der Therapie zum Training nicht mehr weit. Bereits während den Therapieeinheiten werden Sie unsere Trainingsfläche kennenlernen und erste Übungen unter Nutzung der Geräte durchführen. Mit einem Heilmittelrezept bei sportec haben Sie zudem die Möglichkeit ein Schnuppertraining bei einem unserer Sportwissenschaftler:innen wahrzunehmen, um den Bereich der Trainingstherapie, den Nutzen und Ihre Möglichkeiten vor Ort noch genauer kennenzulernen.

Die explizit unseren Patienten vorbehaltenen Motivationsmitgliedschaften bieten Ihnen durch eine pauschale Vertragslaufzeit den erleichterten und zunächst ungebundenen Einstieg in das gezielte Aufbaustraining auf unserer Trainingsfläche. Dabei werden Sie individuell auf sportwissenschaftlicher Basis betreut.

Sobald sich nach 2-3 Monaten die ersten Erfolge eingestellt haben, fällt die Entscheidung einer Lebensumstellung hin zum regelmäßigen Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining umso leichter.

Mareike Schmitt
(Sportwissenschaftlerin M.A.)

Rückblick - Modernisierung unseres medizinischen Geräteparks

In unseren Köpfen wartete die rund 300 Quadratmeter große medizinische Trainingsfläche bei sportec schon sehr lange auf Anpassung an den trainingswissenschaftlichen und technologischen Fortschritt. Im November 2022 war es endlich soweit und wir konnten unsere Planungen in die Tat umsetzen.

Die bedeutendste Anschaffung war dabei ein voll automatisiertes, elektronisch gesteuertes Zirkelsystem, bei dem wir uns für den als Medizinprodukt zertifizierten Biocircuit der Firma Technogym entschieden haben. Neben dem Einsatz neuer Technologien für den bestmöglichen Trainingserfolg unserer Mitglieder und einer optimalen Belastungssteuerung, freuen wir uns zudem ein Produkt erworben zu haben, bei dessen Herstellung die Gesundheit und das Wohlbefinden der Firmenmitarbeiter eine hohe Priorität hat. Davon konnten wir uns bei einem Besuch im Hauptwerk der Firma Technogym selbst überzeugen und waren von der Geschichte, der Philosophie, den Herstellungsbedingungen und -prozessen genauso begeistert wie von den Arbeitsbedingungen der dort angestellten Mitarbeiter.

Im Rahmen der Umbaumaßnahmen und deren Vorbereitungen waren wir stets bemüht, die Einschränkungen auf der Trainingsfläche möglichst gering zu halten. Trotzdem kam es in dieser Ausnahmesituation häufiger zu lautstarken Geräuschkulissen, zu wildem Gewusel aufgrund vieler fleißiger Handwerker sowie zu Gerätesperrungen und Verschiebungen während der Trainingszeiten.

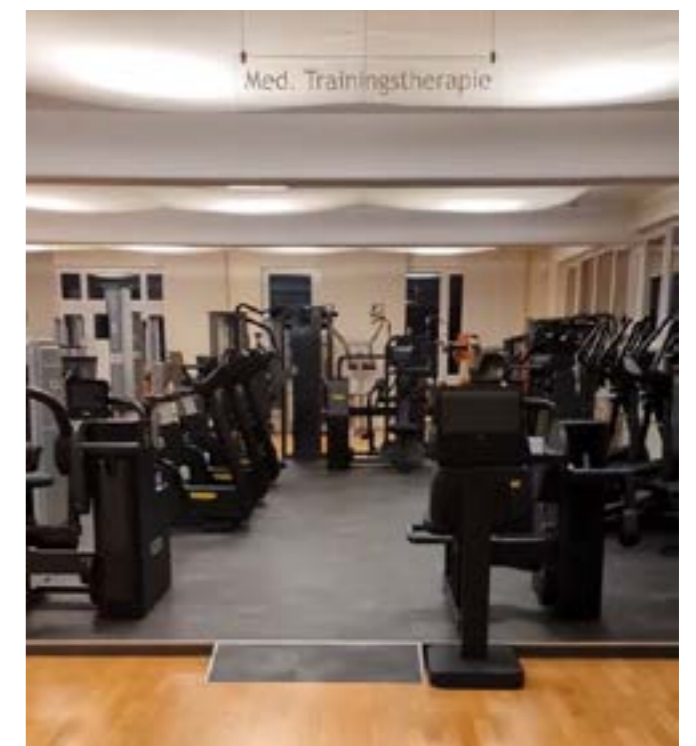
Letztlich mussten wir aufgrund der zahlreichen Aktionen, die während des Trainingsbetriebs stattfinden konnten, nur 2 volle Tage und einen Abend ab 17 Uhr vollständig schließen. An dieser Stelle möchten wir allen Mitgliedern und Patienten ein herzliches Dankeschön für das aufgebrachte Verständnis und die Geduld innerhalb dieser Zeit aussprechen.

Belohnt werden unsere sportec - Mitglieder und Patienten nun mit zahlreichen Vorteilen, die sich aus der Nutzung unseres modernisierten medizinischen Geräteparks, insbesondere dem Biocircuit, ergeben (mehr dazu auf Seite 12). Um an unseren neuen Geräten trainieren zu können, benötigen Sie einen Einweisungstermin, sollten Sie diesen bisher noch nicht wahrgenommen haben, wenden Sie sich zur zeitnahen Terminvergabe bitte direkt an unsere Sportwissenschaftler.

Wir freuen uns darauf, Sie mit den neuen Trainingsmöglichkeiten vertraut zu machen und gemeinsam mit Ihnen die damit verbundenen Vorteile unseres neuen medizinischen Geräteparks zu nutzen. Diese werden sich sowohl in Ihrer Trainingsmotivation und Ihrem Trainingserfolg als auch im Arbeitsalltag unserer Therapeuten positiv und effektiv bemerkbar machen.

Unser Gerätepark wurde auch in Bezug auf die von Ihnen bereits bekannten Geräte neu strukturiert. Einige unserer Trainingsgeräte waren aus aktueller trainingswissenschaftlicher und biomechanischer Sicht nicht mehr zeitgemäß, weshalb es sein kann, dass das ein oder andere Gerät, das Sie aus Ihrem gewohnten Trainingsalltag kennen, nicht mehr zur Verfügung steht. Bitte sprechen Sie uns in diesem Fall gerne direkt persönlich an und wir werden Ihnen gezielt Alternativen für die von Ihnen lieb gewonnenen Übungen zeigen.

Abschließend möchten wir darauf hinweisen, dass unsere Umbau- und Umgestaltungsmaßnahmen noch nicht abgeschlossen sind. Die Verschönerung und Gestaltung unserer Räumlichkeiten werden in den nächsten Monaten weiter zu einem harmonischen Gesamtbild führen. Im Verlauf des Jahres werden wir uns, neben weiteren Renovierungsarbeiten, insbesondere der Modernisierung unseres funktionellen Trainingsbereiches widmen. Dabei freuen wir uns jederzeit über konstruktive Kritik.



Wir haben für Sie umgebaut!



Der Technogym - Biocircuit

Der Biocircuit ist ein elektronisch gesteuertes, medizinisch zertifiziertes Zirkelsystem, an dem sowohl die Kraft- als auch die Ausdauerleistungsfähigkeit trainiert werden.

Das Zirkelsystem ist einstellungsfrei, was die Bedienung der Geräte für Sie immens erleichtert. Nach der einmaligen Programmierung der Geräteeinstellung durch unsere Sportwissenschaftler trainieren Sie zukünftig immer in den für Sie perfekt abgestimmten Hebel- und Winkelverhältnissen.

Durch die zeitliche Taktung der Geräte kommt es während des Trainings zu keinerlei Wartezeiten, wodurch Sie Ihr Ganzkörpertraining garantiert innerhalb kürzester Zeit absolvieren können. Eine Trainingseinheit am Zirkel dauert dabei exakt 40 Minuten. Ideal für alle, die für ihre einzelnen Trainingseinheiten nicht viel Zeit aufbringen können oder möchten.

Aber auch für diejenigen unter Ihnen, die sich viel Zeit für Ihr Trainingsprogramm nehmen können und wollen gibt es einen entscheidenden Vorteil: Auf Basis des zügigen und dennoch wesentlich effizienteren allgemeinen Kräftigungs- und Ausdauerprogramms bleibt nun noch ausreichend Zeit für eine Vielzahl individueller Übungen, womit Sie Ihre Trainingszeit unter Anleitung unserer Sport-

wissenschaftler noch effektiver und zielführender gestalten können.

Nach dem Training am Biocircuit können Sie Ihre Trainingsergebnisse direkt einsehen und mitverfolgen. Technikbegeisterte können diese sogar über eine spezielle App direkt auf dem Handy ansehen. Die eigenen Fortschritte schwarz auf weiß mitverfolgen zu können ist ein bedeutender Motivationsfaktor, der Ihnen dabei helfen wird, an Ihren gesundheitlichen Zielen festzuhalten.

Im Rahmen unseres Betreuungskonzeptes besprechen unsere Sportwissenschaftler mit Ihnen die Trainingsfortschritte und zielführende Veränderungen. Dabei stehen uns eine Vielzahl individuell anpassbarer Programme zur Verfügung. Durch verschiedene Ansteuerungsmethoden der Muskulatur können wir gegenüber dem üblichen Krafttraining, die Anreize an den Muskel-, Sehnen-, Band- und Knochenapparat gezielter und umfangreicher steuern und Ihr Training somit maximal effektiv gestalten.

Zusammengefasst bietet Ihnen der Biocircuit von Technogym ein unkompliziertes, zeiteffizientes und hochwirksames Training im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.



Kinesis

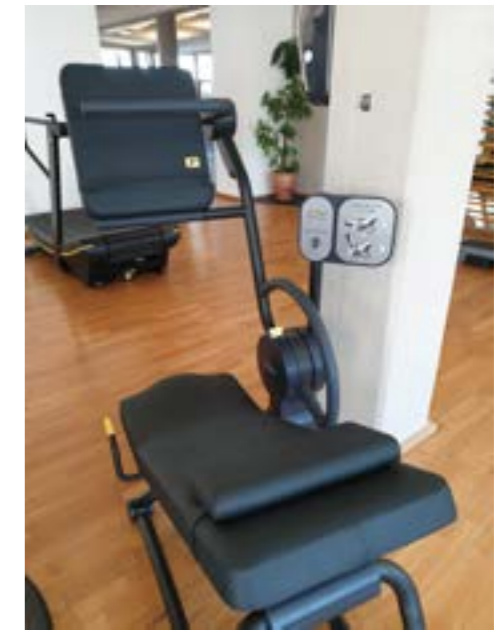
Mit über 200 dreidimensionalen Übungen fördert der Kinesis natürliche Bewegungsmuster und bietet eine unendliche Abwechslung an Trainingsroutinen, wobei der Trainierende durch die funktionelle Ansteuerung der Muskulatur lernt in alle Richtungen stabil gegen Widerstand arbeiten zu können. Durch den doppelten Gewichtsblock kann jedes Kabel in der Arbeitslast einzeln reguliert werden. Voreinstellungen sind dabei nicht erforderlich, sodass ohne komplizierte Umstellungen am Gerät direkt mit dem Training begonnen werden kann.



Skillmill

Schon der erste Eindruck lässt vermuten, dass es sich bei der Skillmill nicht um ein herkömmliches Laufband handelt. Durch die kurvenförmige Laufoberfläche wird eine gesunde Gangart, ein stärkeres Muskelgedächtnis und eine verbesserte Muskelwahrnehmung gefördert. Es handelt sich um ein nichtmotorisiertes Laufband, das mit Hilfe magnetisch gesteuerter Widerstandsstufen ausschließlich durch die Nutzung der rückseitigen Muskulatur der Trainierenden angetrieben wird. Dabei werden insbesondere die Gesäßmuskulatur und die Oberschenkelrückseite gefordert und aktiviert. Die erhöhte Muskelaktivierung bringt nicht nur stärkere Muskeln und Gelenke, sondern auch eine erhöhte Stoffwechselrate, also einen höheren Kalorienverbrauch mit sich. Die korrekte

Flexability Posterior



Durch regelmäßige proportional angemessene Nutzung des Eigengewichts sorgt das patentierte Selflex System für eine schonende Muskeldehnung. Die aktuelle Gelenkbeweglichkeit und deren Verbesserung kann durch das integrierte Feedbacksystem kontinuierlich überwacht werden, was den Nutzern dabei hilft, sich anhaltend und aktiv zu entspannen sowie im Verlauf der Trainingseinheiten die Motivation aufrechtzuerhalten. Durch die schonende und progressive Verlängerung der rückseitigen Muskelketten eignet sich der Flexability Posterior insbesondere zur unterstützenden Behandlung und Prävention von Rückenschmerzen.



Angleichung der Knöchel, Hüften und des Rückens erlauben ein effizientes Bewegungsmuster, die Verbesserung des Körpergleichgewichts sowie die der neuromuskulären Koordination und Eigenwahrnehmung des Körpers. Neben der Schnelligkeit und Ausdauer kann auch die Kraft und Beweglichkeit gezielt trainiert und gefördert werden. Zusammenfassend eignet sich die Skillmill nicht nur zum Allgemeinen und spezifischen Konditionsaufbau für den ambitionierten Sportler, sondern ideal zur unterstützenden Therapie bei allen Arten von Hüft-/Rücken- und Knieerkrankungen.

Cortex Trainer



Bei unserem Cortex-Trainer reicht die Altersspanne der Nutzer:innen von 15 bis über 90 Jahre. Das moderne, motivierende und wissenschaftlich evaluierte Trainingserlebnis auf dem Cortex-Trainer bietet in den Bereichen Koordination, geistige Fitness und Balance für jede Altersgruppe die notwendigen Trainingsreize. Somit werden bereits nach wenigen Wochen erste Erfolge sichtbar. Integrierte Messfunktionen ermöglichen es unseren Therapeuten Instabilitäten, Dysbalancen und verlangsamte Reaktionszeiten genau zu bestimmen, um diesen anschließend mit einem individuell abgestimmten Trainingsprogramm entgegenwirken zu können. Attraktiv ist zusätzlich die kurze, aber hoch effektive Trainingszeit von 6 Minuten pro

Einheit, sowie die einfache Bedienung. Auch bei neurologischen Grunderkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson und Schlaganfall ermöglicht der Cortex Trainer ein gezieltes, selbstständiges und therapiebegleitendes Aufbau- und Präventionstraining.

Mobiler Cortex-Trainer im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Mit unserem mobilen Cortex-Trainer haben wir die Möglichkeit innerhalb einer Minute die Balance, Rückenstabilität und Symmetrie zu messen. Die Messungen sind in Alltagskleidung, ohne umziehen und ohne schwitzen durchführbar. Dadurch, dass der mobile Cortex-Trainer wie ein Rucksack auf den Schultern angebracht wird und keinen direkten Hautkontakt hat, ist die Anwendung trotz einer hohen Durchlaufquote aus hygienischer Sicht unbedenklich. Die Ergebnisse stehen anschließend direkt zur Verfügung und bilden die Basis für ein aufklärendes Beratungsgespräch mit individuellen Empfehlungen. Anhand des direkten Feedbacks kann eine erste Motivation geschaffen werden, zukünftig mehr Bewegung und gezieltes Training in den Alltag zu integrieren. Somit eignet sich unser mobiler Cortex-Trainer hervorragend zum Einsatz an Gesundheitstagen, Firmenevents oder ergänzend zu unseren Vortragsreihen, laufenden Kursangeboten oder Gesundheits-Check-ups in Ihrem Unternehmen.



Genussvoll und spritzig ins neue Jahr

Nachdem unsere liebe sportec – Familie nun aufgrund des modernisierten Geräteparks und der dadurch erhöhten Trainingsmotivation noch etwas häufiger und intensiver ins Schwitzen kommt und wir den Wohlgefühlcharakter unserer Praxis weiter erhöhen möchten, sorgen wir mit unserem neuen Bistroangebot zu moderaten Preisen ab sofort für eine bunte Vielfalt an Erfrischungs- und Genussmomenten.

Spritzig wird es mit unserem welltec – Wasserspender:

Warum füllt man Wasser aufwendig in Flaschen ab, um es dann in Autos zu transportieren und herumzuschleppen, wenn es auch viel einfacher und nachhaltiger geht? Durch die Anschaffung eines Wasserspenders mit Anschluss an das Frischwassernetz möchten wir bei sportec ein Zeichen für umweltfreundliches Verhalten und mehr Nachhaltigkeit setzen. Gemeinsam sparen wir zukünftig eine Menge CO2 ein und verbessern dauerhaft unseren ökologischen Fußabdruck.



AQUA Choice

Bringt Geschmack ins Wasser.



Wasser. Einfach. Cool.

Großartiger Weise kommt es dadurch sogar zu einer qualitativen Aufwertung unseres Bistroangebotes. Mit Hilfe eines integrierten Trinkwasseraufbereitungssystems durch Aktivkohle- und Sterilvorfilter erhalten wir optimale Wasserqualität. Wahlweise können wir die Wassertemperatur saisonal anpassen, das Wasser mit Kohlensäure versetzen und darüber hinaus 3 verschiedenen Geschmacksrichtungen anbieten (z.B. Apfel, wilde Beere, Limette-Ingwer-Minze).

Genussvoll wird es mit unserem welltec – Kaffee Partner:



Unsere Kaffee-Liebhaber dürfen sich nun wieder auf Genussmomente freuen. Auf Basis eines Premium-Wasserfilters und frisch gemahlener Kaffeebohnen schonen wir mit unserem neuen Kaffeevollautomaten nicht nur die Umwelt, sondern sorgen zudem für ein unverwechselbares Aroma in höchster Qualität. Hierbei gibt es die Auswahl zwischen Kaffee, Espresso und Tee sowie vielen Kaffeespezialitäten wie Cappuccino, Latte Macchiato, heißer Milchkakao uvm. Alles wird auch laktosefrei für Allergiker angeboten.

Mitglied in unserer sportec - Familie

Im Folgenden möchten wir Sie über die Vorteile einer Mitgliedschaft bei sportec – Therapie und Training informieren. Hierbei können Sie sich nicht nur als Interessent einen guten Überblick über unsere Leistungen verschaffen, sondern erhalten auch als langjähriges Mitglied noch wertvolle Informationen zu den aktuellen Entwicklungen.

Im Rahmen einer Mitgliedschaft steht Ihnen unser medizinischer Gerätepark vollumfänglich zur Verfügung. Hervorzuheben ist dabei unser hochmoderner, technisierter Trainingszirkel, der Ihnen ein unkompliziertes und zeitsparendes, gleichzeitig jedoch hocheffizientes Kräftigungs- und Ausdauertraining ermöglicht (weitere Informationen zum Technogym- Biocircuit finden Sie auf Seite 12).

Als sportec - Mitglied erhalten Sie im Rahmen unseres Betreuungskonzeptes zudem eine regelmäßige, individuelle Betreuung durch unser Fachpersonal, können aus mehr als 25 Gesundheitskursen pro Woche wählen und unsere Sauna, den Ruheraum, sowie den Zugang zu unserem umfangreichen online-Portal nutzen.

Vor Ort legen wir große Aufmerksamkeit auf einen wertschätzenden Umgang zwischen Patienten, Mitgliedern und Therapeuten, wodurch sich über die Jahre ein familiäres Umfeld in angenehmer harmonischer Atmosphäre entwickelt hat.

Gesundheits-Check-up

Unser Gesundheits-Check-up ist der erste und wohl wichtigste Schritt, um auf Grundlage Ihrer gesundheitlichen Vorgeschichte die aktuelle Leistungsfähigkeit offenzulegen und damit ein individuelles und zielorientiertes Trainingskonzept für Sie zu erstellen.

Neben der Erfragung von Motivation und Zielen, bildet ein ausführliches Anamnesegespräch die Basis, um Ihren aktuellen gesundheitlichen Zustand zu erfassen. Die Messung der Körperzusammensetzung (Größe, Gewicht, Körperfett- und Muskelmasseanteil), sowie die der Gleichgewichts-, Reaktions- und Stabilisierungsfähigkeit sind ein fester Bestandteil unserer Testungen.

Dem individuellen Gesundheitszustand entsprechend, werden standardisierte und geprüfte Diagnostikverfahren eingesetzt, um beispielsweise die optimale Trainingsintensität bei maximaler Fettverbrennung zu bestimmen, die Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur

zu messen, sowie muskuläre Defizite und Dysbalancen aufzeigen zu können.

Mit dem Ziel, für Sie ein aus medizinischer Sicht perfekt abgestimmtes Training gestalten zu können und Sie im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Gesundheitsziel professionell begleiten zu können, ist der Gesundheits-Check-up daher unumgänglich. Während Nicht-Mitglieder den Gesundheits-Check-up für 130,- Euro erwerben können, erhalten Sie diesen als Mitglied direkt zu Beginn und im Verlauf Ihrer Mitgliedschaft jeweils einmal jährlich kostenfrei.



Mitglieder-Betreuungskonzept

Nach Ihrem persönlichen Gesundheits-Check-up startet unser umfangreiches Mitglieder-Betreuungskonzept. Dazu erhalten Sie zunächst eine zweimalige einstündige Einweisung in Ihren ersten, sich aus den im Check-up erhobenen Gesundheitsdaten ergebenden, Trainingsplan. Um Ihnen während des Trainings Sicherheit und jederzeit die Chance zu persönlicher Rückmeldung in Bezug auf die Übungsausführung oder beim Training aufkommender Fragestellungen zu bieten, steht Ihnen unser Fachpersonal von Sportwissenschaftlern, Sport- und Physiotherapeuten während der gesamten Öffnungszeiten zur Verfügung. Auch an Wochenenden und Feiertagen werden Sie ausschließlich durch qualifiziertes Fachpersonal betreut.

Spätestens 8-10 Wochen nach Ihrem Gesundheits-Check-up sollten Sie sich zu einer Trainingsplanüberarbeitung zurückmelden. Anschließend

empfehlen wir Ihnen, sich im Zeitraum von 4-6 Monaten für einen Termin zur Überarbeitung Ihres Trainingsplans bei uns anzumelden.

Bei akutem Beratungsbedarf können Sie als Mitglied zudem jederzeit einen Termin bei einem Sportwissenschaftler Ihrer Wahl vereinbaren.

Sollten Sie Interesse an einer Mitgliedschaft haben, empfehlen wir Ihnen vorab ein individuelles Beratungsgespräch. Gerne bieten wir Ihnen im Anschluss die Möglichkeit ein unverbindliches Probetraining wahrzunehmen, um unter Anleitung unseres Fachpersonals einen ersten Einblick in ein speziell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtetes Trainingskonzept zu erhalten.

Öffnungszeiten der Trainingsfläche

Mo – Do:	07.30 – 21.00 Uhr
Fr:	07.30 – 22.00 Uhr
Sa/So/Feiertage:	08.00 – 14.00 Uhr

Am 25. + 26. Dezember sowie 01. Januar haben wir immer geschlossen.



Ihr individuelles Beratungsgespräch

Individuell = nicht vergleichbar

So wie Ihre Bedürfnisse sind unsere Beratungsgespräche.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin direkt

an unserer Rezeption oder telefonisch unter

06201 25 80 60

NEU bei sportec - Ernährungsberatung

Wir bei sportec - Therapie & Training leben das Thema Gesundheit ganzheitlich und schauen über den Tellerrand hinaus. Deshalb kooperieren wir seit Jahren mit der Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Monika Maurer und Ihrem Team.

Der 01. Januar 2023 ist ein ganz besonderer Tag für uns alle, denn die Praxis für Ernährungsberatung und Ernährungstherapie von Monika Maurer samt

Team wird ein Teil der sportec - Familie.

Freuen Sie sich in Zukunft auf informative und „leckere“ Artikel rund um Ernährung und Ernährungstherapie unter der Rubrik „Ernährung“ in unseren sportec - Newslettern. Beginnen wir bereits jetzt mit einem Interview mit Monika Maurer, Isabel Lütte, Vera Bretträger, Susanne Knuf und Andrea Altenburg auf der nächsten Seite.



Ein Interview mit Monika Maurer und dem Team der Ernährungsberatung

Liebe Frau Maurer, Sie sind seit 1995 selbstständig in der Ernährungsberatung tätig. Neben Ihrer Mannheimer Praxis berieten Sie über Jahre in den sportec-Räumen u.a. im heutigen Check-Up-Raum. Das war damals schon sehr innovativ. Dann sind Sie mit Ihrem Team zum 01.09.2009 in die Praxisräume des 2. OG gezogen - das war rückblickend bestimmt eine lange, ereignisreiche Zeit. Und nun übergeben Sie Ihre Praxis mit allen Konzepten zum 01.01.2023 an die Hände von Fanny Hessler und Martin Elgeti der sportec - Therapie & Training GbR und treten in die 2. Reihe. Wenn Sie zurückschauen, wie haben sich Ihre Praxis und Ihre Angebote in dieser Zeit verändert?

Ja, das ist korrekt, unsere Praxis ist sehr gewachsen. Besonders in diesen letzten Jahren. Nicht nur durch ein größeres und jüngeres Team, wir haben seit einigen Jahren noch einen zusätzlichen größeren 2. Gruppen-Raum gemietet, der uns mehr Möglichkeiten bietet.

Das ermöglichte es uns, mehr interessierte Menschen parallel qualifiziert zu beraten.

Sie haben sich vor einigen Jahren für den Kauf einer seca mbCA Spezial-Waage entschieden, welche Vorteile bringt diese Messung?

Wir schauen hinter das Gewicht durch unsere Investition in diese besondere Spezialwaage.

Wir können noch genauer die Körperzusammensetzung zu Beginn der Beratung ermitteln und unsere Schlüsse daraus ziehen, sei es zum Grundumsatz, zum viszeralen Fettanteil in Litern, zum Ernährungszustand, der Hydratation und zur Masse an Fett und Muskeln und deren Veränderungen im Zeitverlauf unseres Coachings.

Das ist für uns ein ganz wichtiger Qualitätsaspekt für Menschen egal ob unter-, normal – oder Übergewichtig/ adipös. D.h. wir setzen die Messung auch in der Prävention & bei Sportlern ein.

Die betreuenden Sporttherapeuten/ Ärzte können dann auch im Verlauf einen Ausdruck für die Optimierung des Bewegungskonzeptes oder die ärztliche Intervention erhalten.

Wie haben Sie die Coronazeit erlebt?

Unsere Beratungen wurden in der ganzen Zeit als hilfreich angesehen, wir hatten keine Kurzarbeit. Darüber sind wir sehr dankbar. Gerade in den letzten Jahren haben wir unsere Ernährungs-Coaching-Konzepte aktualisiert und in innovative neue Programme wie Intervallfasten MyLow Carb, Moby Kids (Kinder- und Jugendlichen-Kurse), Darmgesunde Ernährung und die Diabetesberatung mit Flexicarb/Leberfasten sowohl im Präventionsbereich als auch für die Beratung von ernährungsabhängigen Erkrankungen, investiert.

Haben Sie sich noch weitere neue Schwerpunkte mit Ihrem Team gesucht ?

Ja, unser Team ist zeitnah fortgebildet, sei es zum Thema Essstörungen, Immunabwehr stärken, antientzündlich Essen bis hin zum Mindfull eating (Achtsamen essen), aber auch zur Anti-Alzheimer Ernährung.

Mir besonders liegen Alterspatienten mit multiplen Problemen am Herzen.

Wie reagieren Ihre Kunden auf das aktuell erweiterte Angebot?

Das wird sehr gut angenommen. Insbesondere auch von den ärztlichen Zuweisern, Psychologen, Logopäden und Krankenkassen, das zeigt die aktuelle Nachfrage. Das freut uns sehr.

Durch die Möglichkeit, bei Bedarf auf unsere gestützten Video- und Telefonberatungen zurückzugreifen, sind wir im Einzelfall in der Lage, sehr schnell mit den Beratungen zu starten.

Und das ist für viele unserer Neukunden sehr wichtig. Wir beraten Klienten aus ganz Deutschland.

Liebe Frau Lütte, Sie werden die ernährungswissenschaftliche Leitung ab Januar übernehmen, welche Vorteile haben Ihre Klienten, wenn Sie sich im sportec Ernährungszentrum beraten lassen?



Wir legen großen Wert darauf, dass unsere Klienten sich bei uns gut aufgehoben fühlen und wir Ihren jeweiligen Bedürfnissen je nach Fragestellung gerecht werden. Die ärztlichen Diagnosen, die wir bekommen, sind sehr vielfältig und speziell von A-Z. In Sonderfällen bieten wir auch Hausbesuche an, falls es nicht möglich ist, zu uns zu kommen.

Einen großen Vorteil sehe ich bei der individuellen Programmauswahl je nach Kostenträger. Selbstverständlich beraten wir unsere Klienten hierzu ausführlich.

Welche Diagnosen werden häufig angefragt?

Zu den häufigsten Diagnosen zählen Adipositas und Übergewicht, Lebensmittelunverträglichkeiten, nicht-alkoholische Fettleber und Reizdarm. Wir sind aber auch Experten beim Thema Immunabwehr stärken, Mangelernährung sowie Untergewicht, Pankreatitis, Rheuma, Vitamin-D Versorgung, Zöliakie und vieles mehr.

Das klingt sehr spannend. Wird die Ernährungsberatung von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst?

Ja, es gibt teilweise eine sehr gute Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen, z.T. sogar 100% Vereinbarungen. Wir bieten unter anderem Spezialprogramme über das RICHTIG ESSEN INSTITUT Beratungsgesellschaft für Ernährung und Gesundheit mbH an, welche von einigen gesetzlichen Krankenkassen sehr gut bezuschusst werden.

Was beinhalten die Spezialprogramme?

Zu den Spezialprogrammen zählt unter anderem bei Adipositas ein Halbjahres- oder auch ein Jahresprogramm. Das besondere an den Programmen ist die Kombination aus Ernährung und Bewegung.

Die Klienten erhalten also neben der Einzel- und Gruppenberatung auch Termine für die Bewegung bei sportec. Zu den Spezialprogrammen zählt aber auch ein Darmpaket sowie ein Paket für onkologische Patienten.

Können Sie Ihre Moby Kids Angebote für Kinder noch erläutern?

Etwas ganz Besonderes bieten wir Kindern und Jugendlichen und deren Familien nach einer stationären Adipositasreha an. Das Schöne ist, dass die Kosten von der DRV zu 100% übernommen werden. Wir sind auch Spezialisten beim Thema Essstörungen bei Kindern und Jugendlichen und sind deshalb bei diesem Thema ein guter Ansprechpartner. Gerade in den letzten Jahren sind die Anfragen zu diesem Thema stark angestiegen.

Liebe Frau Bretträger, können Sie uns etwas sagen, was für uns Alle interessant ist, hinsichtlich den zukünftigen Änderungen unserer Ernährung, um uns nachhaltig und pflanzenbasiert zu ernähren?

Wer sich in Zukunft nachhaltig ernähren möchte, sollte vor allem auf pflanzliche und eher unverarbeitete Produkte setzen. Diese sollten nach Möglichkeit regional und saisonal eingekauft werden. Hier bieten sich z.B. Hofläden, Wochenmärkte oder solidarische Landwirtschaften an. Betrachtet man die pflanzenbasierte Ernährung sollten viele naturbelassene Gemüsesorten, in allen Formen und Farben die Basis darstellen z.B. abwechslungsreich zubereitet als Gemüseintopf, Gemüsepüree, Ofengemüse oder Rohkostsalat.

Neben Gemüse liefert auch Obst viele Vitamine und Mineralstoffe, enthält jedoch je nach Auswahl viel Fruchtzucker und sollte mit Bedacht genossen werden. Große Mengen an Obst-Smoothies und Säften sind eher ungeeignet, da hier sehr schnell 5-6 Stücke Obst verarbeitet werden. Optimal sind Beerenfrüchte, diese enthalten nicht nur wenig Fruchtzucker, sondern sind auch noch reich an Antioxidantien. Im Winter kann man z.B. auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen, diese werden erntefrisch eingefroren.

Saaten und Nüsse sind ebenfalls aus einer pflanzenbasierten Ernährung nicht wegzudenken. Sie liefern uns neben Mineralstoffen viele gute Fettsäuren und tragen zu einer normalen Gehirnfunktion bei.

Getreide und Hülsenfrüchte runden die pflanzenbasierte Kost ab. Gerade Letztgenannte kommen erfahrungsgemäß häufig in der Ernährung zu kurz,



obwohl sie so vielseitig eingesetzt werden können, z.B. Eintöpfe, Salate, Gemüsepfannen oder als Brotaufstriche.



Welche Vorteile bietet eine pflanzenbasierte Ernährung?

Die pflanzenbasierte Ernährung bietet den Vorteil, dass die Ernährung eine hohe Mikronährstoffdichte aufweist und somit den Körper verlässlich mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgt. Zudem enthält diese Ernährungsform viele Ballaststoffe und entzündungshemmende Stoffe z.B. gute Fettsäuren und Antioxidantien.

Wer profitiert von einer pflanzenbasierten Ernährung?

Jeder – Die Ernährungsform kann präventiv genutzt werden, um möglichen Erkrankungen vorzubeugen. Bei vorliegenden entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Rheuma, aber auch bei Arthrose kann eine pflanzenbasierte Kost Entzündungsprozesse positiv beeinflussen und somit zu einer Schmerzreduktion beitragen. Durch die geringe Energiedichte kann eine pflanzenbasierte Lebensmittelauswahl auch den Wunsch einer Gewichtsreduktion unterstützen.

Wie sieht es bei der pflanzenbasierten Ernährung mit tierischen Produkten aus?

Flexi-Carb	Vegetarisch	Vegan
<ul style="list-style-type: none"> Bewusst moderater Genuss von Kohlenhydraten Moderater Fleisch- und Fischkonsum 	<ul style="list-style-type: none"> Verzicht auf Fleisch und Fisch Verzehr von Eiern und Milchprodukten 	<ul style="list-style-type: none"> Verzicht aller tierischer Produkte Ausschließlich pflanzliche Lebensmittelauswahl
Tabelle: Die Ernährungsformen im Überblick		

Pflanzenbasiert bedeutet nicht den völligen Verzicht auf tierische Produkte, sondern spiegelt vielmehr die vorwiegende Lebensmittelauswahl wider. Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob und in welchem Umfang tierischen Lebensmittel in den Speiseplan integriert werden.

Wo können wir heute schon starten und wie begleiten Sie interessierte Menschen bei der Umstellung im Kochen und Essen?

Das Thema findet immer mehr Interesse in der Gesellschaft und viele unserer Klienten ernähren sich bereits Flexi-Carb, vegetarisch oder sogar vegan. Wer sich mit dem Thema auseinandersetzen möchte, den ermutigen wir, neue Gerichte und Lebensmittel auszuprobieren. Wer möchte, kann z.B. bewusst einen vegetarischen oder veganen Tag in der Woche einplanen.

Liebe Frau Knuf, Sie sind Ernährungswissenschaftlerin und Diabetesberaterin (DDG) und unterstützen immer mittwochs die Praxis.

Ja, das ist richtig. Aufgrund meiner Zusatzqualifikation im Diabetesbereich stehe ich insbesondere allen Kunden, die unter Störungen des Kohlenhydratstoffwechsels leiden, als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

Dazu gehören Menschen mit Typ 1- / Typ 2 - oder einem Prädiabetes. Gleiches gilt für Klientinnen mit einem Schwangerschaftsdiabetes oder einem PCO-Syndrom.

Liebe Frau Altenburg, Sie unterstützen die Praxis bei Bedarf. Würden Sie uns verraten, wo Ihre besonderen Schwerpunkte sind?

Meine Schwerpunkte liegen vor allem im gastroenterologischen Bereich. Wie die Kolleginnen erarbeite ich bei Reizmagen- und Reizdarmproblemen oder bei entzündlichen Darmerkrankungen mit den Klienten, die möglichen Auslöser für Ihre

Beschwerden. Auch die individuelle Beratung bei Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Zöliakie gehört zu diesem Bereich dazu.

Besonders wichtig ist unserem Team dabei, eine Beschwerdefreiheit zu erreichen, ohne die Lebensmitteldiversität zu sehr einzuschränken oder gar eine Mangelernährung zu riskieren.

Vielen herzlichen Dank für dieses Interview und den Einblick in das umfangreiche Thema Ernährung. Wir freuen uns auf die zukünftige noch engere Zusammenarbeit und begrüßen Sie alle höchst offiziell im Team sportec.

Wir beraten Sie gern.

Ab 01.01.2023 ist das Team der Ernährungsberatung wie folgt für Sie erreichbar:

Tel.: 06201 25 80 620

E-Mail: kontakt@sportec-ezw.de

Webseite: www.sportec-ezw.de

Scharfe Linsen-Feta-Bällchen mit Joghurtdip (für 1 Person) (Rezept von Nicolai Worm)

50 g rote Linsen
200 ml Wasser
Salz und Cayennepfeffer nach Geschmack
1 Frühlingszwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
5 weiche Salatblätter, z. B. Kopfsalat
60 g Feta
1 ½ EL Olivenöl
10 g Tomatenmark
10 g Paprikamark
½ TL scharfes Paprikapulver
½ TL edelsüßes Paprikapulver
1 EL frisch gehackte glatte Petersilie
75 g Joghurt (3,5 % Fett)

*Quelle: DIE NEUE LOGI DIÄT (riva | mvg Verlag);
Foto von Wolfgang Schardt

- Die Linsen in einem Topf mit dem Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb abgießen, in eine Schüssel geben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.
- Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen. Die Salatblätter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Feta mit einer Gabel zerbröckeln.
- In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch dazupressen, die Frühlingszwiebel hinzufügen und beides glasig dünsten. Das Tomaten und Paprikamark unterrühren und kurz mitbraten. Diese Mischung mit Feta, beiden Sorten Paprikapulver und Petersilie zu den Linsen geben und alles verkneten. Aus dem Linsenteig 5 Bällchen formen und jeweils in 1 Salatblatt wickeln.
- Für den Dip den Joghurt in einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Die Linsenbällchen mit dem Joghurtdip genießen.



Wussten Sie...

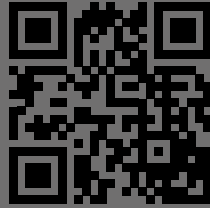
... dass Omega-3 Fettsäuren viele positive Eigenschaften besitzen. Sie tragen unter anderem zu einer normalen Herzfunktion, Sehkraft und Gehirnfunktion bei. Omega-3 Fettsäuren wirken zudem entzündungshemmend und neben vielen anderen Faktoren gegen Alzheimer-Demenz. Hier werden täglich 2,0 g DHA und EPA aus speziellen Algenölen und Fischölen empfohlen.

Das sind WIR



sportec | THERAPIE UND TRAINING

Herausgeber & Redaktion:
sportec Therapie & Training GbR
Hopfenstraße 4
69469 Weinheim



Telefon 0 62 01-25 80 60
Telefax 0 62 01-25 80 610
E-Mail: sportec@sportec.de
www.sportec.de

